



Föreläsningsserie på distans

Familjedax – fokus på familjers välmående

KL.18.00-19.15
via Zoom

I 100 år har Folkhälsan främjat väntande och familjers hälsa. En virtuell, kostnadsfri föreläsningsserie som belyser viktiga frågor för familjers välmående uppmärksammar Folkhälsans jubileumsår. Väntande, föräldrar samt professionella och frivilliga som möter småbarnsfamiljer är hjärtligt välkomna med!

17 februari Hur komma bra igång med amningen? Att peppa och stöda en nybliven familj.
Föreläsare: **Malin von Koskull**, HVM, sakkunnig i hälsofrämjande för väntande och småbarnsfamiljer

18 mars Förlossningsdepression och hopp i den nyblivna familjen
Föreläsare: **Sabina Westerbäck**, psykolog (PsM), magister i utvecklingspsykologi (Pol.mag.)

21 april En välmående kropp under graviditeten och efter förlossningen
Föreläsare: **Marika Ståhl-Railila**, mödrarfysioterapeut och sexualrådgivare

20 maj Att hitta hem i föräldrarollen
Föreläsare: **Britt-Helen Tuomela-Holti**, sakkunnig i familjearbete; **Maria Lindell**, familjeterapeut

14 september Att umgås tillsammans som familj och använda naturen som en kraftkälla
Föreläsare: **Nea Törnwall** och **Annika Wiklund-Engblom**, projektledare inom Naturkraft

26 oktober Språkutvecklingen; en mångfacetterad del av barnets hälsa och välbefinnande
Föreläsare: **Johanna Sallinen**, sakkunnig i språkutvecklande verksamhet och småbarnspedagog

17 november Stöd och träning med bäckenbotten i fokus
Föreläsare: **Jonna Snellman**, pregnancy and postpartum coach

8 december Familjens första tusen dagar
Föreläsare: **Liisa Jungar**, sakkunnig i föräldraskap och hälsa; **Nina Finnäs**, projektkoordinator

Anmälan sker [HÄR](#) till respektive föreläsning eller via <https://kurser.folkhalsan.fi/kurser>

Arrangör: Folkhälsans förbund, Landskapsföreningen Folkhälsan på Åland.
Folkhälsan förbehåller sig rätten till ändringar.